



SONNEN-TIPPS FÜR KIDS

So bist du in der Sonne gut geschützt!

Draußen zu spielen, wenn die Sonne scheint, macht einfach Spaß. Aber hast du gewusst, dass zu viel Sonne ungesund für unsere Haut ist? Zum Glück kannst du dich ganz einfach vor der Sonne und ihren Strahlen schützen:

Zieh dich richtig an, bevor du nach draußen gehst!

Einfach T-Shirts mit langen Ärmeln und lange Hosen anziehen – so hältst du die Sonnenstrahlen von deiner Haut ab.



Setze einen Sonnenhut oder eine Kappe mit Schirm und Nackenschutz auf!

So schützt du Kopf, Ohren und Nacken vor der Sonne.



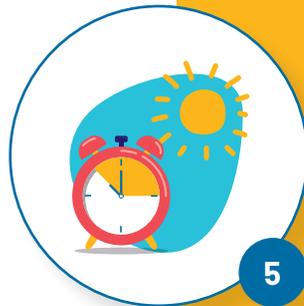
Mach es dir im Schatten schön!

Unter dem Baum, dem Sonnensegel oder dem Schirm trifft dich die Sonne nicht und es ist außerdem angenehm kühl.



Creme dich ausreichend ein!

Auch Ohren, Nacken und Hände nicht vergessen! Lass dir am besten helfen.



Mach am Mittag Pause!

Zwischen 11 und 15 Uhr scheint die Sonne besonders stark – da spielst du besser im Haus oder ruhst dich ein bisschen aus.



Trinken nicht vergessen!

Sonne macht durstig – nimm immer genügend Wasser mit.



SO SCHÜTZEN SIE IHR KIND VOR UV-STRAHLUNG

Warum Sonnenschutz bei Kindern so wichtig ist



Tipps für unbeschwerte Sonnentage

Kinderhaut ist besonders empfindlich: Sie ist dünner als die Haut von Erwachsenen und kann sich noch nicht selbst vor UV-Strahlung schützen. Schon wenige Sonnenbrände im Kindesalter können das Erbgut der Hautzellen schädigen und das Risiko für schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) im Erwachsenenalter deutlich erhöhen. Deshalb muss die Haut der Kleinen unbedingt vor einem Sonnenbrand geschützt werden.

Prävention beginnt bereits im Kindergartenalter. Erklären Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist, sich vor der Sonne zu schützen – im Garten, auf dem Spielplatz oder in der Kita: damit es draußen unbeschwert und zugleich sicher herumtollen kann.

Die Haut vergisst nichts:

Je häufiger es zu Sonnenbränden im Kindesalter kommt, desto höher ist das Risiko für die Entwicklung von Hautkrebs im Erwachsenenalter!

Setzen Sie bei Sonnenschutzmitteln auf geprüfte Sicherheit und Qualität. Selbst angemischte Sonnencreme aus Ölen, Zinkoxidpulver etc. sollte für die empfindliche Haut von Kindern nicht verwendet werden.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

Vielleicht hatten Sie selbst als Kind häufig Sonnenbrände? Sie haben sehr helle Haut oder viele Muttermale? Dann ist Ihre Haut besonders gefährdet.

Schützen Sie sich vor schädlicher UV-Strahlung und lassen Sie Ihre Haut regelmäßig untersuchen. Ab dem 35. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre die Kosten für ein Hautkrebs-Screening bei der Hautärztin bzw. beim Hautarzt. Nutzen Sie die Chance auf Früherkennung, insbesondere bei erhöhtem Hautkrebs-Risiko. Früh erkannt, ist Hautkrebs in fast allen Fällen heilbar.

6 Regeln für einen sonnigen Kinder-Alltag



1. Sonnengerechte Kleidung anziehen:

Spezielle Kleidung mit UV-Schutz sowie T-Shirts mit langen Ärmeln und lange Hosen bieten textilen Sonnenschutz.



2. Den Kopf bedecken:

Sonnenhut, Tuch oder Kappe mit Schirm und Nackenschutz schützen Kopf und Nacken.



3. Im Schatten spielen:

Unter dem Baum, Sonnensegel oder Schirm ist es angenehm kühl und Ihr Kind spielt sonnengeschützt.



4. Sonnenschutz auftragen:

Geben Sie Ihrem Kind die Sonnencreme am besten mit in den Kindergarten oder die Kita.



5. Mittagspause drinnen machen:

Zwischen 11 und 15 Uhr spielt Ihr Kind am besten im Haus.



6. Ausreichend trinken lassen:

Erinnern Sie Ihr Kind regelmäßig daran, Wasser zu trinken, denn bei hohen Temperaturen braucht der Körper mehr Flüssigkeit.



Hier gibt's viele weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz:
www.gemeinsam-gegen-hautkrebs.de

